

# Give Your Baby Room to Breathe

every nap, every night, every time.



**Using the ABC's of Safe Sleep:  
Alone, On their Back, in their own Crib,  
gives your baby room to breathe and  
decreases the chance of sudden infant death.**

Since 2015, no baby who died from a sleep related sudden infant death was put to sleep using all the ABC's of Safe Sleep.

Source: St. Joseph County Department of Health FIMR 2015 to 2022

## Why the ABC's of Safe Sleep Give Your Baby Room to Breathe



Your baby only breathes from their nose until they are 4 to 6 months old.



The size of your baby's airway, that takes oxygen to their lungs, is smaller than the opening of a drinking straw.



Sleeping on their back keeps your baby's airway open during sleep.



Removing pillows, blankets, people, and boppies from their sleep space gives your baby room to breathe.



Studies show that sharing a bed with a baby increases the risk for a sleep related sudden infant death. Using a crib & sharing your room, protects your baby.



Most families who had a sudden infant loss had a crib or pack n play for their baby, but they weren't using them.

**Give Your Baby Room to Breathe with the ABC's**

**It's about safety, just in case.**

For more information: [sdixon@sjcindiana.com](mailto:sdixon@sjcindiana.com)



ST. JOSEPH COUNTY  
DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevent. Promote. Protect.

# Dele a su bebé Espacio para respirar

cada siesta, cada noche, cada vez



Usando el ABC del sueño seguro  
A solas, Boca Arriba, en su propia Cuna  
Le Da a su Bebé Espacio para Respirar y  
disminuye la posibilidad de muerte súbita.

Desde el 2015, ningún bebé que murió a causa de una muerte súbita infantil relacionada con el sueño fue puesto a dormir utilizando todos los principios básicos del sueño seguro.

Source: St. Joseph County Department of Health FIMR 2015 to 2022

## Por qué el ABC del sueño seguro le da a su bebé espacio para respirar



Su bebé solo respira por la nariz hasta que tiene entre 4 y 6 meses.



El tamaño de las vías respiratorias de su bebé, que llevan oxígeno a sus pulmones, son más pequeñas que la abertura de un sorbete.



Dormir boca arriba mantiene abiertas las vías respiratorias de su bebé durante el sueño.



Quitar almohadas, mantas, personas y chupón de su espacio para dormir le da a su bebé espacio para respirar.



Los estudios muestran que compartir la cama con un bebé aumenta el riesgo de muerte súbita infantil relacionada con el sueño.

Usar una cuna & compartir su habitación protege a su bebé.



La mayoría de las familias que sufrieron la pérdida repentina de un bebé tenían una cuna o un pack n play para su bebé, pero no los usaban.

**Dele a su bebé espacio para respirar con el ABC  
Se trata de seguridad, por si acaso.**

Para mas informacion: [sdixon@sjcindiana.com](mailto:sdixon@sjcindiana.com)



ST. JOSEPH COUNTY  
DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevent. Promote. Protect.